# 心理活动总结 心得体会心理辅导活动总结(汇总8篇)

作者：独自思考 更新时间：2023-12-12

*对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心*

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理活动总结篇一**

近年来，心理健康问题越来越受到社会的关注。为了帮助人们解决内心的困扰和积极应对压力，心理辅导活动逐渐成为一种流行的方式。在我个人的参与和实践中，我深刻体会到心理辅导的重要性和价值。以下是我对心理辅导活动的心得体会。

首先，心理辅导活动为个人提供了一个宣泄和倾诉的机会。在生活中，我们经常会遇到各种各样的困惑和问题，这些问题可能是工作上的挫折、人际关系的纠葛，甚至是内心真实感受的表达。而心理辅导活动就是一个安全的环境，可以让人们倾诉自己的内心痛苦和焦虑，并且得到专业人士的倾听和理解。通过倾诉，我们可以将内心的不快情绪释放出来，减轻心理压力，获得心灵的宽慰。

其次，心理辅导活动促进了个人的自我认知和思考。在心理辅导的过程中，辅导师通常会通过提问和引导的方式，帮助人们自我思考和反思。通过深入剖析自己的内心，我们可以认识到自己的需求、欲望和价值观，并学会和自己建立更加积极的关系。通过对自我认知的提高，我们能够更好地理解自己内心的需求，进而作出更符合自己的决策，更好地管理自己的情绪和行为。

再次，心理辅导活动提供了一种学习和开发心理技能的机会。在心理辅导的过程中，我们不仅可以得到专业人士的指导，还可以学习到一些解决问题的技巧和方法。比如，思维转变、情绪管理、自我调适等。通过学习和应用这些技能，我们可以更好地应对各种困难和挑战，并提升自己的心理韧性。在面对压力和挫折时，我们可以更加从容地应对，保持积极向上的心态。

此外，心理辅导活动还能够帮助个人建立更健康的人际关系。在生活中，人际关系是我们无法避免的一个因素。而心理辅导活动可以提供一个交流和沟通的平台，帮助我们更好地理解他人的需求和感受。通过心理辅导活动的参与，我们可以学会与他人沟通并建立良好的人际关系。这对于我们的个人成长和社交能力的提升都是非常有益的。

总之，参与心理辅导活动，我深深地感受到它对个人心理健康的积极影响。心理辅导活动提供了宣泄倾诉、自我认知和技能学习的机会，帮助个人解决内心困扰，调适心理状态。同时，心理辅导活动也促进了人际关系的建立和交流。通过这些活动，我们能够更好地认识自己，提升自身的心理素质。因此，我坚信心理辅导活动的重要性和价值，并将继续参与和推广这一福利活动，帮助更多人获得心灵的舒畅和成长。

**心理活动总结篇二**

心理沙龙之星海迷情

20xx年6月7日

教学主楼304

飞舞青春 畅谈爱情 树立正确的爱情观

外联部：

1.装扮教室。

2.采购装饰物品及活动所需物品。

3.负责ppt播放及现场秩序。

宣传部：

装扮教室。

2.对外宣传活动及制作海报。

3.负责拍摄照片。

4、清理活动场地。

办公室：1.装扮教室。2.负责音响布置。

3、负责签到。

4.清理活动场地。

1.主持人开场介绍嘉宾，宣布活动开始。

2.播放沙画视频《在最美的时光遇到最美的你》，然后对爱情进行解读。

3.由许丹丹、黄雯演唱《小酒窝》。

4.游戏互动---我爱你vs不要脸、你来比划我来猜。

5.畅谈爱情那些事。

6.以《俞敏洪谈爱情》视频为结束语。

7.对活动进行总结、宣告活动结束。

8.心联成员进行集体打扫卫生。

1.集体负责、团结向上，共同努力，活动圆满落幕。

2.分工合理，效率很高。

3.秩序很好，参与人员乐在参与。

4.是我们大一心联成员一次完美且欣喜的活动。

1.因是第一次负责，在播放ppt时，出现一些混乱。

2.在开始时有点紧张，导致声音有点沙哑，不过很快适应。

3.宣传不足，以至于到场人员较少，实属遗憾。

4.中间出现些许冷场局面。

1.加大宣传力度，在班级及qq群里双面宣传。

2.多次举办活动增加经验不至于怯场。

3.活动内容需增加更多体现本院特色。

政法学院心理委员联合会20xx年6月8日

**心理活动总结篇三**

不知不觉，担任我们\*\*班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：5 月25 日是个什么日子？――大学生心理健康日。在这个重要的日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

xx―xx学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一、协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习小组活动让大家在学习想互帮互助，共同提高。

以上是我的总结，愿\*\*\* 班各位同学永远健健康康、活泼开朗，祝我们班越走越好。

心理活动总结

为了使同学们持续健康的思想，以一种用心的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使情绪舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班用心响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流透过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

透过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理键康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康能够促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、用心从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生务必从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生务必注重心理健康的重要性，尽快克服依靠性，增强独立性，用心主动适应大学生活，度过充实完美而有好处的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选取、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，应对新形势大学生要注意持续心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往潜力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选取适宜自己主角的正确抉择，敢于应对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们透过几个小游戏，培养大家团结合作、用心乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，期望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有好处。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的职责。我们应用心培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康向上的心去应对学习，应对朋友，应对生活，应对未来。

**心理活动总结篇四**

通过参加本次小组，组员的自我认识水平明显得到提高;并且学会了认识、肯定和欣赏自我;变得更自信，敢于与人交流。

1.初步了解，建立关系环节

由于组员是多半是初一新生，而且来自不同班级，以前没有参加过社团活动尤其没有感受过心理社团的不一样。所以，社工在这一环节设计了一个能够很快打破陌生感的热身游戏---大风吹，组员在游戏中玩的很开心，在接下来的“个性化自我介绍”环节，大部分学生都展现了自己不同风格。

2.认识自信，增进组员了解环节

社工在引导组员一个热身游戏“欢畅兔子舞”后导入了这次环节的主要活动--故事：“握住自信”，并围绕故事展开关于“自信心”的讨论;引导学生进行了三个问题的讨论：什么是自信;自信对生活、学习和工作有什么影响，是好还是坏;自信对成功的重要性。

3.认识自我，肯定自我，发现优势

热身游戏“我是最棒”，让组员肯定自己;并且在游戏“价值商店”中，让组员对提高自信作重要的因素进行讨论，让组员认识到提高自信的方法是不能靠钱能买到的;继续分享“小泽征尔胜于自信的故事”，让组员挖掘自身的优势、认识自我、肯定自我。

4.造就自信的自我

导入游戏“优点大轰炸”，让组员再一次感受自己没有发现的优点，膨胀自己;继续分享“尼克松败于自信的故事”，让组员从中感受如何造就自信的自我，学习提升自信的方法。

1.社工和小组成员相互认识，订立小组规范环节。

由于学生都是来自不同班级、甚至有跨年级的，第一次都表现得比较拘谨、受约束，但是在社工的引导下，同学们在破冰游戏“乌龟和乌鸦”中表示出很高的积极性和融入度，而且也很快地达成了第一节小组目标，在订立小组契约和制定口号的环节，同学们都积极发言，达成很好的效果。

2.让同学学会倾听，明白倾听的重要性环节。

同学们因为第一节的活动中已经建立了不错的关系，并且对接下来的活动都表现出高度的期待。热身游戏中，学生在经过演练之后，对游戏规则更加明白，因此更容易投入到活动中。在主题活动中，尽管是简单的传话，学生在做的过程中还是和传话前的大大不一。学生们也分享了一些感受，最后借着学生的分享，总结了在人际交往过程中，倾听是当中非常重要的一个环节。倾听，不仅仅是听，还必须是听明白，听到心里去了，并且能够把意思正确地转达。

3.引导组员认识沟通当中的`一个重要因素——表达环节华考范文

学习如何清晰地表达自己。在前两次集会的基础上，学生们彼此关系已经开始建立，同时由于小组成员全部都是女生，所以在游戏过程当中她们都没有什么顾虑。而此节的集会，主题活动是有口难言，活动分三个回合进行，学生们对于此活动都比较感兴趣，因此整个活动都非常投入。社工在最后的分享和总结环节也比较容易引导，学生也真正达到了在活动中悟到沟通的重要因素---表达。

4.了解单双向沟通的重要性环节

此节集会的主题活动是“撕纸”游戏，目的是让学生来感受之所以每个学生按照老师的要求撕出来的纸不一样的原因是因为每个人的想法不一样，所以沟通时双向的，不仅需要传达者将信息表达明确，也是需要接收者的吸收。

5.增强组员间的信任，明白在沟通需要彼此之间的相互信任环节

由于小组成员都是女生的关系，因此她们在人椅和信任跌倒活动中没有什么顾虑，因此活动都能够正常进行。此小组此节次的集会教之前小组进行更加顺利，效果更加好。在分享环节，组员们都分享了一些过程当中的切身感受。

6.组员学会表达赞美，肯定他人，接受自己的环节

此次集会是小组的结束环节，小组成员之间的关系已经完全建立。因此在做优点轰炸的时候，成员之间都比较活跃，愿意用心去赞美别的成员，发现别人身上的闪光点，整个活动过程都非常欢乐。社工在分享环节也比较容易引导，整个集会成员们都非常投入。

学生在心理社团活动中收获了很多、充分表现了自己，在同伴快乐的氛围中不断地成长、不断地进步，对接下来的社团活动充满了期待。对此，我们也将充分结合学生的需求开展时间管理和情绪管理小组，让学生不断地提升自我控制能力。

**心理活动总结篇五**

3月底，我们开始启动5?25心理健康教育月系列活动，本届活动的主题是：三进三提，心理健康教育全覆盖。截至目前，开展了共10项心理健康教育主题活动，主要活动总结如下：

心理咨询中心培训并聘请了21名学生“心理小讲师”，小讲师们利用晚自习等课余时间，走进学生班级，先后组织同学们开展了81场心理健康教育主题班会活动，覆盖所有教学分院。活动形式多样，有团体心理游戏、有趣味心理健康知识讲座、有心理影视赏析等，通过面对面交流、心连心互动，提升了学生的心理健康素质，学会了科学应对和处理压力的具体方法。

心理咨询中心联合后勤处卫生所、宿管中心、自管会等单位共同开展了全校范围的身心健康体检，定期走进学生公益，为在校生进行身体健康检查、心理健康状况筛查，提升了学生对自己身心状况的重视度和认知度，更加了解自己的身心状况。

4月2日，心理咨询中心和校心理部参加了凯里市世界自闭症儿童日城市徒步活动，在市区国贸广场向凯里市民宣传自闭症知识。同时通过公众号、网站、杂志等在校内进行自闭症知识宣传，让更多的同学了解自闭症儿童这个特殊群体。

5月4日，心理咨询中心马老师应邀参加由黔东南州教育局、共青团州委主办的“轻松备考大型中高考学生心理减压公益活动”，为施秉二中的初三学生开展考前心理减压公益讲座，引导学生以积极的心态应考。

本学期心理咨询中心邀请我校心理学教师开展了3场心理健康讲座，每场活动参与学生人数达到150人以上。讲座主题及讲师如下：

3月30日，邀请付老师举办“大学生心理危机干预”主题讲座。

5月4日，邀请罗老师举办“你说快乐，我说幸福”主题讲座。

5月18日，邀请李教授举办“女生心理健康教育”主题讲座。

本届5?25首次将目光转向毕业生群体，开展了一系列关爱毕业生活动，协助毕业生快乐离校。

以《大学生心理健康教育》课程为依托，邀请学生班级到心理咨询中心进行了团体沙盘游戏体验、心理健康桌面游戏和心理素质拓展训练，深入了解心理咨询中心的各项工作内容。本学期截至目前有8个20xx级班级主动到咨询中心参观，参观体验人数约有400人。

成功举办了第四届心理健康手抄报大赛，邀请各分院心理委员参与手抄报评选，让学生在制作手抄报的过程中，加深对心理健康知识的了解。本届手抄报大赛共收到来自13个教学分院的300多份手抄报，经过四轮评选，最终评出26名获奖者。

为了巩固我校的三级心理健康教育工作机制，激励心理委员和心理部成员以更加积极和主动的心态为我校的心理健康工作贡献自己的力量。我们对在本届5?25活动中表现突出的心理委员、心理部成员进行评选，通过个人提交总结，同行评价、老师评价等多种方式最终评选出10名班级优秀心理委员，15名心理部先进个人，分别授予他们“阳光之星”、“阳光使者”的荣誉称号。

20xx年，我们步入了新时代。新时代，要有新梦想，要实现“心健康”。最后，衷心感谢领导和兄弟部门对我们工作的大力支持和帮助，希望我们今后仍旧精诚合作，让我校的心理健康教育工作再创佳绩!

**心理活动总结篇六**

通过参加本次小组，组员的自我认识水平明显得到提高；并且学会了认识、肯定和欣赏自我；变得更自信，敢于与人交流。

1.初步了解，建立关系环节

由于组员是多半是初一新生，而且来自不同班级，以前没有参加过社团活动尤其没有感受过心理社团的不一样。所以，社工在这一环节设计了一个能够很快打破陌生感的热身游戏---大风吹，组员在游戏中玩的很开心，在接下来的“个性化自我介绍”环节，大部分学生都展现了自己不同风格。

2.认识自信，增进组员了解环节

社工在引导组员一个热身游戏“欢畅兔子舞”后导入了这次环节的主要活动--故事：“握住自信”，并围绕故事展开关于“自信心”的讨论；引导学生进行了三个问题的讨论：什么是自信；自信对生活、学习和工作有什么影响，是好还是坏；自信对成功的重要性。

3.认识自我，肯定自我，发现优势

热身游戏“我是最棒”，让组员肯定自己；并且在游戏“价值商店”中，让组员对提高自信作重要的因素进行讨论，让组员认识到提高自信的方法是不能靠钱能买到的；继续分享“小泽征尔胜于自信的的故事”，让组员挖掘自身的优势、认识自我、肯定自我。

4.造就自信的自我

导入游戏“优点大轰炸”，让组员再一次感受自己没有发现的优点，膨胀自己；继续分享“尼克松败于自信的故事”，让组员从中感受如何造就自信的自我，学习提升自信的方法。

1.社工和小组成员相互认识，订立小组规范环节。

由于学生都是来自不同班级、甚至有跨年级的，第一次都表现得比较拘谨、受约束，但是在社工的引导下，同学们在破冰游戏“乌龟和乌鸦”中表示出很高的积极性和融入度，而且也很快地达成了第一节小组目标，在订立小组契约和制定口号的环节，同学们都积极发言，达成很好的效果。

2.让同学学会倾听，明白倾听的重要性环节。

同学们因为第一节的活动中已经建立了不错的关系，并且对接下来的活动都表现出高度的期待。热身游戏中，学生在经过演练之后，对游戏规则更加明白，因此更容易投入到活动中。在主题活动中，尽管是简单的传话，学生在做的过程中还是和传话前的大大不一。学生们也分享了一些感受，最后借着学生的分享，总结了在人际交往过程中，倾听是当中非常重要的一个环节。倾听，不仅仅是听，还必须是听明白，听到心里去了，并且能够把意思正确地转达。

3.引导组员认识沟通当中的一个重要因素——表达环节

学习如何清晰地表达自己。在前两次集会的基础上，学生们彼此关系已经开始建立，同时由于小组成员全部都是女生，所以在游戏过程当中她们都没有什么顾虑。而此节的集会，主题活动是有口难言，活动分三个回合进行，学生们对于此活动都比较感兴趣，因此整个活动都非常投入。社工在最后的分享和总结环节也比较容易引导，学生也真正达到了在活动中悟到沟通的重要因素---表达。

4.了解单双向沟通的重要性环节

此节集会的`主题活动是“撕纸”游戏，目的是让学生来感受之所以每个学生按照老师的要求撕出来的纸不一样的原因是因为每个人的想法不一样，所以沟通时双向的，不仅需要传达者将信息表达明确，也是需要接收者的吸收。

5.增强组员间的信任，明白在沟通需要彼此之间的相互信任环节

由于小组成员都是女生的关系，因此她们在人椅和信任跌倒活动中没有什么顾虑，因此活动都能够正常进行。此小组此节次的集会教之前小组进行更加顺利，效果更加好。在分享环节，组员们都分享了一些过程当中的切身感受。

6.组员学会表达赞美，肯定他人，接受自己的环节

此次集会是小组的结束环节，小组成员之间的关系已经完全建立。因此在做优点轰炸的时候，成员之间都比较活跃，愿意用心去赞美别的成员，发现别人身上的闪光点，整个活动过程都非常欢乐。社工在分享环节也比较容易引导，整个集会成员们都非常投入。

学生在心理社团活动中收获了很多、充分表现了自己，在同伴快乐的氛围中不断地成长、不断地进步，对接下来的社团活动充满了期待。对此，我们也将充分结合学生的需求开展时间管理和情绪管理小组，让学生不断地提升自我控制能力。

**心理活动总结篇七**

不知不觉，担任我们xx班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：5月25日是个什么日子？——大学生心理健康日。在这个重要的日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

xx—xx学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一、协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习le小组活动让大家在学习le想互帮互助，共同提高。

以上是我的总结，愿xxx班各位同学永远健健康康、活泼开朗，祝我们班越走越好。

心理活动总结

为了使同学们持续健康的思想，以一种用心的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使情绪舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班用心响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流透过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

透过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理键康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康能够促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、用心从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生务必从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习le，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生务必注重心理健康的重要性，尽快克服依靠性，增强独立性，用心主动适应大学生活，度过充实完美而有好处的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选取、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，应对新形势大学生要注意持续心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往潜力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选取适宜自己主角的正确抉择，敢于应对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们透过几个小游戏，培养大家团结合作、用心乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，期望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有好处。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的职责。我们应用心培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康向上的心去应对学习le，应对朋友，应对生活，应对未来。

心理活动总结5

为舒缓学习le压力，共享快乐心情，4月18日，国际商学院10级国贸1班团支部开展了“校园情·快乐心”主题团日活动。此次活动积极落实北京市心理健康文化节及学校“校园情·快乐心”主题班级活动的相关要求，结合班级团建安排，由国贸一班二班班委联合主办，得到了团支部全体同学的积极参与和大力配合。

活动全过程分为前期准备、当天预热活动、活动开展及总结几个阶段，高潮迭起，精彩纷呈。

在活动前期，班委召开了相关会议，并组织全体同学讨论投票，商议活动方案。经过热烈讨论，班级决定选择在黑天鹅红酒山庄进行为期一天半的以交流分享为主、结合聚餐、休闲、游戏等多样形式的团建活动。筹备工作有条不紊地展开，同学们自愿加入到包括联络、采购、路线设计等在内的小组中，为活动的顺利进行做好准备。

4月18日下午，全体同学带着兴奋与期待的心情，快乐出发。分两批先后到达活动现场后，大家在几位班委的组织下开始了重点预热活动：烧烤及火锅。大家分工合作，纷纷参与到从买菜、洗菜、做菜的全过程中，忙得不可开交。过程中虽然意外不断，却也惊喜连连。大家享受的不仅仅是健康美味的食物，更是自己动手和团队合作的快乐。晚饭后的休闲娱乐时间则是大家放松身心的大好机会，现场气氛也一次次被引向高潮。通过麻将、三国杀、唱歌、台球等，大家都放下了平时的压力，在娱乐项目中尽享欢乐，为下一环节的心理游戏与感悟分享营造了良好氛围。

在接下来的心理游戏与感悟分享环节中，大家首先重温了经典的解手链游戏。游戏规则是，同学们分组站成一个向心圈，先每人举起右手，握住对面那个人的手；再举起左手，握住另外一个人的手，在不松开手的情况下，想办法把这张乱网解开。同学们在游戏之中增强了团队默契和同学情谊。

紧接着进行的是温情版的“真心话”。大家七嘴八舌，从回忆初上大学时的酸甜苦辣，到分享当前所面临的就业、考研、出国等各方面的压力，再到展望充满挑战与机遇的未来，不少同学真情流露，现场还有张海鹏同学的吉他弹唱，气氛温馨而感人。沟通与交流让大家都感受到，尽管成长道路充满迷茫与未知，但我们有最令人骄傲的资本：青春和梦想，在迈向未来的路上，我们相互扶持，携手同行。

由始至终，整个活动现场沉浸在歌声、琴声与欢笑声之中，同学们热情高涨，活动在盎然春意中画上了圆满的句号。

本次活动以“校园情·快乐心”为主题，通过集体烹饪、游戏、分享等丰富形式，一定程度上缓解目前支部同学所面临的就业、考研、出国等各方面的压力，实现了支部成员之间共享快乐、共担压力、传递正能量的目的。

活动为班级提供了发挥同学创造力、增强支部凝聚力的宝贵机会，也进一步加强了班集体建设，丰富了同学们的精神生活。带着希冀，我们快乐出发。

**心理活动总结篇八**

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落下帷幕。各项活动围绕本届525活动主题“主动学、有效学、快乐学”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

1、4月，我院心情驿站精心策划，举办了“心语dv秀”活动。参加活动的人员主要是14级的大一新生和12级品学兼优、社会活动经验丰富的学长学姐们，活动形式为大一同学邀请大三学长做客本班与同学交流，并将活动过程用dv记录下来。活动以班级为单位，时间和地点由班级自己选定，而风格更是形式多样。活动中，12级同学表达了对xx校区的不舍和依恋，同时也结合自身实际，向14级同学讲述了他们近3年来学习工作的心得体会，并鼓励14级同学珍惜时间，努力上进。本次活动用dv全程记录，为大家留下了美好的回忆，并放在“心情驿站博客”中与更多同学分享。这次活动很好的继承以往传统，为在学习生活了三年的大三学子提供了表达惜别心情的途径，并且通过交流，使大一同学在学习、生活、工作等方面都受益匪浅，进一步帮助他们适应在大学生活。

2、5月，心情驿站邀请xx名师胡做客心晴有约第二期。胡老师为长理学子带来了一场主题为“青春无悔，时尚由我”、趣味盎然的励志讲座。

胡老师讲座的内容分为三部分，分别是：爱情，学习目标的确立和如何面对挫折。她以自己身残志坚的亲身经历鼓励大家，勇敢坚强地面对学习、生活中困难和磨难。她幽默诙谐的语言和新东方式的演讲风格，博得了在场同学的阵阵喝彩，讲座现场掌声不断，气氛十分热烈。讲座结束前，胡老师以她丰富阅历、独特见解和不平凡的奋斗历程为现场提问的同学做出了满意的回答。讲座结束后，有同学感慨地说，平时大家都听厌烦的大道理，x老师讲出来就感觉特别的发人深省，对自己的激励作用非常大！希望以后此类的讲座能够更多的走入校园。此次讲座，契合“525”活动主题，促使同学们思考自己的学习动机，起到了引导“主动学”的作用。

4、5月26日，为提高我院朋辈辅导员在实际工作中的技能，朋辈心理工作部组织了13、14级班级心理委员和寝室信息员实操培训。此次培训邀请了物电学院心理辅导员喻玲老师担任主讲。培训中，喻玲老师结合自己的实际工作经验，为朋辈辅导员介绍了很多在日常学习生活中开展心理健康工作的“小窍门”，如在帮助他人时可以雪中送炭，不做锦上添花；在同学向自己倾诉心事时，注意保密，不做“大喇叭”；在工作中，发扬爱心、增强责任心，用真诚去感悟；等等。最后，我院心理辅导员曾老师对此次培训做了总结，鼓励全体朋辈辅导员建立积极的自我形象，成为真正受大家欢迎的贴心益友。培训结束后，很多同学都表示受益匪浅，相信对今后开展班级心理健康教育工作会有很大帮助。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了“我的学习我做主”——提高学习效率团体心理辅导。院心理辅导员曾老师担任了这次辅导的领导者。活动内容包括，在冥想中体会各个感官的工作并结合学习风格倾向测试，了解自己倾向于视觉型，听觉型，触觉型哪种学习风格，了解这三种学习风格的学习要诀和秘方，使大家更清楚如何能有效利用自己的学习风格倾向。接下来讨论了影响学习效率的因素，大家谈到主要有时间分配，个人兴趣，情绪，学习方法，目标等方面。领导者和成员对各种影响学习效率的因素给出了相应的建议。最后是大家就关心的话题如何应对考试、减少考试焦虑互相介绍了经验情况，并分享了有效集中注意力的具体方法。这次团体心理辅导，是我院结合525大学生心理健康日主题“学习心理”开展的相关活动，旨在帮助同学们提高学习效率、合理分配时间，养成良好的学习习惯。此次活动是针对本届“525”活动主题，开展的专业性较强的一项活动，在一定程度上推进了学院心理健康教育工作专业水平。

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第二届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有22组共59人参加初赛，两组进入复赛，其中一组获决赛团体三等奖，4人分获个人一、三等奖。在校“我的心灵感悟”心理博文征集中，我院共选送7篇，其中胡鹏《风·花·觉者》获三等奖，并进入“我最喜爱的博文”点击前10名。5月23日，根据学校下发的《关于在全校学生中召开“大学生学习心理”主题班会的通知》，我院转发通知，要求由班主任召开班会，在班会后布置作业撰写班会心得和大学学习规划，作业由班主任批阅。5月下旬至6月中旬，在我院07-14级28个班中召开了“主动学、快乐学、有效学”心理健康主题班会，班会促进了同学们对目前学习状态的反思，也提醒同学们思考在接下来的大学学习中如何做到“主动学、快乐学、有效学”。我院也积极鼓励同学们参加“释放压力，放松心情”自助式校园心理拓展训练。此外，我院还承办了学校“525”心理健康知识广场宣传活动。

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com